*30* ***СОВЕТОВ МУДРОЙ ЖИЗНИ***

 **1. Отпускайте людей и ситуации.**
Не прокручивайте возможные варианты событий. Случилось так, как случилось. Когда сложно отпустить, задавайте два вопроса:
«Будет ли это важно для меня через 5 лет?»,
«Сегодня вечером я вылетаю в Буэнос-Айрес (любое место, которое очень хотите посетить), возьму ли я эту проблему с собой?»

**2. В конце каждой недели отвечайте на вопросы:**
«Что я изучил на прошлой неделе?»
«Самое большое достижение за неделю?»
«Какой момент на этой неделе был самым незабываемым и почему?»
«Потратил ли я на что-то время в пустую? Если да, то на что?»

**3. Следите за внешностью.**
Всегда будьте готовы к новым достижениям и неожиданным встречам.
«Здравствуйте! В голове не укладывается … Мечтал о встрече с Вами всю жизнь! Э… Только вы извините, сегодня я не очень хорошо выгляжу… Замотался, знаете ли…»

**4. Не нойте и не жалуйтесь на судьбу.**
Молча встаньте, идите и делайте всё, что необходимо.

**5. Путешествуйте!** Два раза в год отправляйтесь туда, где никогда не были. Путешествия помогут обрести себя.

**6. Позвольте себе делать ошибки.**
Что-то упустили - не упустите урок из этого. Ошибка - отличная возможность для развития.

**7. Развивайте индивидуальность.**
Вы такие, какие есть. Ни с кем не соревнуетесь, кроме себя.

**8. Принимайте решения самостоятельно.**
Не готовьте по чужим рецептам.

**9. Не навязывайтесь.**
Мир огромен - в нём точно есть тот, кто будет счастлив, получая именно В­аши взгляд и улыбку.

**10. Медитируйте каждый день.**
Учитесь расслабляться и концентрироваться.

**11. Улыбайтесь, если что-то вышло не так, как вы планировали.**
Помните, не получить желаемое - иногда и есть везение.

**12. Учитесь говорить «НЕТ».**
Не бойтесь отказывать!
- Не желаете ли совершить визит вежливости? Нет?
- Нет!

**13. Оценивайте каждое произносимое слово на правдивость, полезность и доброту.** Говорите по сути, ничего лишнего. НЕТ - сплетням, лжи и жалобам! Лучше молчите, если нечего сказать.

**14. Думайте.**
Прежде, чем принять решение, оцените его стоимость.

**15. Если Вас угораздило сильно разозлиться** на кого-то - подождите 24 часа прежде, чем ответить.

**16. Будьте независимы и самодостаточны.**


**17. Уважайте себя и других.**
Человек выбирает сам. Не вмешивайтесь в дела, которые Вас не касаются. Не заглядывайте в чужую жизнь мыслями и словами - не упускайте из вида Свой выбор!

**18. Действуйте исключительно внутри собственной сферы влияния.**
Не беспокойтесь о том, на что не можете влиять.

**19. Бывайте на свежем воздухе каждый день.**
Вне зависимости от погоды и настроения.

**20. Верьте в мечты и идеи.**
Время нелинейно. Они уже осуществились!

**21. Развивайте таланты.**
Помните, они у Вас есть! Просто откройте глаза.

**22. Будьте ответственны за свои слова и поступки.**
Ваши слова имеют огромную силу.

**23. Будьте верным. Людям, принципам и выбору.**
«Быть верным - не врождённое качество. Это решение!»

**24. Если есть дело, работа над которым займёт меньше 3-х минут**, - его следует выполнить незамедлительно.
Не откладывайте в долгий ящик. Туда давно уже ничего не помещается.

**25. Следите за здоровьем.**
Оно - одно. Впереди у Вас свершения - здоровье понадобится для их реализации. Спорт, йога, медитация помогут. Проверьте!

**26. Обретите внутренний покой и гармонию.**
Истинная сила человека проявляется не в порывах, а в спокойствии.

**27. Примите факт, что прошлое в** **прошлом.**
Оно не существует! Извлекайте опыт, отпустите и идите дальше.

**28. Расставляйте приоритеты.**
Всему своё место.

**29. Побеждайте страхи.**
Страх - всего лишь иллюзия.­­

**30. Никогда не сдавайтесь!**
Настойчивость и упорство всегда вознаграждаются.

